உ

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

ஆனந்த
ஐப்பசி
மலர் 12

1974
அக்டோபர்
இதழ் 10



வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி-620002.

பொருளடக்கம்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் நான்கு. தனிப் பிரதி 40 காசுகள்

ஸ்ரீ தந்வந்தரி ஜயந்தி

நாளது 11—11—1974 திங்கள் திரயோதசி ஹஸ்தம் கூடிய நன்னாளில் இறைவன் ஸ்ரீ தந்வந்தரியாகத் தோன்றிய நன்னாளைக் கொண்டாடும் ஸ்ரீ தந்வந்தரி ஜயந்தி நாளாகும். தீராத நோயெல்லாம் தீர்த்துவைப்பான் கோவிந்தன். நாம் புரியும் ஒவ்வொரு செயலும் வாழ்வின் ஒரு நிகழ்ச்சிக்குக் காரணமாகிறது. நல்ல உணவால் உடல் வளர்ச்சியும் ஆரோக்கியமும், நல்ல பேச்சால் நட்பும் அமைதியும், நல்ல செயல்களால் இன்பமான வாழ்வும் அமைவதுபோல், மாறுபட்ட செயல்களால் உடல்நோய், மனநோய், ஆத்மநோய் ஏற்படுகின்றன. நம் வினைகளுக்கும், அவைகளின் விளைவாகத் தோன்றும் நோய்களுக்கும் உள்ள காரணகாரியத் தொடர்பை நீக்குவதே சிகித்ஸை. மருந்துகளை இதற்காகவே பயன்படுத்துகிறோம். ஆனால் அவைகளின் சக்தி கட்டுக் கடங்கியது. மருந்தால் தீராத நோயுண்டு. இறைவன் அருளால் தீராத நோய் கிடையாது. தீராத நோயெல்லாம் தீர்த்துவைக்க அவன் கொண்ட உரு ஸ்ரீ தந்வந்தரி. அவரது வழிபாடு அவரது ஜயந்தி யன்று மிகவும் பலன் தரவல்லது. வழிபாட்டிற்குரிய வழி போதிக்க ஸ்ரீ தந்வந்தரி பூஜாகல்பம் ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி (ஆரோக்கியம்) வெளியிட்டுள்ளது. தபால் செலவு உள்பட ரூ. 1-25 முன்பணம் அனுப்பவும்.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5076
ஆனந்த
ஐப்பசி
மலர்-12



1974
அக்டோபர்
இதழ்-10

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதாரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

तरुणांबुदसुन्दरस्तदा त्वं
ननु धन्वन्तरिरुत्थितोऽम्बुराशेः ।
अमृतं कलशे वहन् कराभ्यां
अखिलार्तिं हर मारुतालयेश ।

தருணாம்புத ஸுந்தரஸ் ததா த்வம்
நநு தந்வந்தரிருத்திதோऽம்புராசே: ।
அம்ருதம் கலசே வஹன் கராப்யாம்
அகிலார்த்திம் ஹர மாருதாலயேச ।

அழிவற்ற வாழ்வைப் பெறும் பொருட்டு அன்று தேவர்களும், அஸுரர்களும் பாற்கடலைக் கடையும்போது கார்மேக வண்ணனாக இருகைகளிலும் அம்ருதம் நிரம்பிய கலசத்தை ஏந்திப் பாற்கடலிலிருந்தும் ஸ்ரீ தந்வந்தரி உருவில் தோன்றிய இறைவ! குருவாயூரப்பா! அனைவரது எல்லா கஷ்டங்களையும் போக்கி அருள்வாயாக!

— ஸ்ரீ நாராயணீயம்.

நோயற்றவன் எவன்?

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம் என்றொரு பழமொழி உண்டு. நம்நாடு சுதந்தரமடைந்தபின் நாட்டின் செல்வம் பலவாறாகப் பெருகியுள்ளது. நோயின்மை எனும் செல்வமும் பெருகியிருக்கிறது. நோயற்றிருக்க, நோய் நிலையில் பெரிதும் உதவும் டாக்டர்கள், ஆஸ்பத்திரிகள், மருந்துகள் இவைகள் பெருகிவருவது ஒருபுறம், சுகாதார வாழ்வில் உதவும் பாதுகாப்பு நீர்த்தேக்கங்கள், விளையாட்டுமைதானங்கள், பூங்காக்கள் முதலியவைகளும் பெருகி வருவது மறுபுறமென நோயற்றிருக்கும் வாய்ப்பிற்கான வசதிகள் நம் முன்னோர்கள் காலத்திலிருந்ததைவிடப் பலமடங்கு பெருகியிருப்பதும் உண்மைதான். ஆனால் வாய்ப்பு வசதிகள் பெருகப்பெருக அதைத் துருபயோகப்படுத்தத் தூண்டும் சூழ்நிலையும் பெருகுகின்றது. நோய் வராமல் பாதுகாக்கும் மனப்பான்மை குன்றுமளவிற்கு நோய் தீர்க்கும் வசதிகள் பெருகியுள்ளன என்று கூற இடமிருக்கிறது. "நான் இந்த அபத்தியத்தைச் செய்யத்தான் செய்வேன்; நோய் வந்தால் டாக்டர் இருக்கிறார்-ஊசி போடுவார்" என்ற குருட்டு தைர்யம் வலுப்பட்டுள்ளது. இது "என் வக்கீல் மிகுந்த திறமைசாலி—ஆகவே நான் என்ன குற்றம் செய்தாலும் தப்பவைப்பார்" என்ற கேடியின் மனப்பான்மையை யொத்தது. இந்த கேடி மனப்பான்மை மாறி ஆரோக்கியத்திற்குப் பொறுப்பு தாம்தான் என்ற உணர்ச்சி ஏற்பட என்ன செய்வது என்பதும் யோசிக்கத்தக்கது.

பிறந்தது முதல் நல்ல செல்வப்பெருக்குள்ள குடும்பத்தில் செல்லப் பிள்ளையாக வளர்க்கப்பட்ட சிலசிறுவர்களுக்கு பணத்தின் அருமையோ, சுற்றம் - நண்பர்களின் கூட்டுறவின் அவசியமோ, உலகோடு ஒத்து வாழும் சீரிய பண்பின் உயர்வோ புலப்படாமல், தான்தோன்றியாக வாழும் மனப்பான்மை ஏற்படுவதைப் பார்க்கிறோம். அவர்களது சூழ்நிலை திடீரென மாறினாலன்றி இம்மனப்பான்மை தடையின்றி நிலைப்படக்கூடும். சுகாதார வாழ்வைப்பற்றி இன்று மக்களுக்கு இருக்கும் எண்ணமும் அத்தகையதுதான். அவர்கள் வேண்டிப் பெறவேண்டிய உதவி, வலியத்தாமே கிடைக்கும்போது அதை அலக்ஷியப்படுத்தி அவ்வுதவி புரிவது மற்றவர்களது கடமை என்ற எண்ணமே மேலோங்கி நிற்கும் நிலை ஏற்பட்டுள்ளது. இதன் காரணமாக நோயின்மைக்கான வசதிகள் பெருகியும், அவைகளைப் பயன்படுத்திக்கொள்ள முடியவில்லை.

நோயற்றிருக்க டாக்டர்களும், ஆஸ்பத்திரிகளும், மருந்துகளும் செய்யும் உதவி மட்டும் போதுமா? நூற்றுக்குத் தொன்னூற்றி ஒன்பது விகிதம் நோய்க்குக் காரணம், அவன் அவன் சிறிதும் பெரிது

மாகச் செய்யும் தவறுகள்தாம். இந்தத் தவறுகளைச் செய்யாமல், நோயற்றிருக்கக் கூடிய வழிகளை அறிந்து, அதன்படி திடசித்தத்துடன் நடப்பவனுக்கு நோயே வராது. நோய் தீர்ப்பதற்கான இக்காலத்திய வசதிகள் மிகவும் குன்றியிருந்த நம் முன் சந்ததியினர், நோயற்றுத் திட சரீரிகளாய் வாழ்ந்ததற்கு அவர்கள் வகுத்துக்கொண்ட ஆரோக்கிய நியமங்களும் அவைகளை அவர்கள் சரியே கடைப்பிடித்து ஒழுகிவந்ததும் தான் காரணம். வாழ்க்கையில் முன்னேறுவதற்கான பல சாதனங்களில் மிகவும் முக்கியமானது நேர்மையும் கட்டுப்பாடும்தான். சுகாதாரமும், பொருளாதாரமும் மற்ற வாழ்க்கையாதாரங்களும் சீர்குலையாமலிருக்க உதவுவதும் நேர்மையும் கட்டுப்பாடும்தான். நேர்மையின்மையும், கட்டுப்பாடின்மையும் ஏதோ ஒரு சிலருக்குச் சிலவேளைகளில் சிறிதுதான் பயன்பட்டிருக்கக் கூடும். ஆனால் அவைகளின் பின் விளைவுகளைத் தொடர்ந்து நோக்கின் நேர்மை இன்மையாலும் கட்டுப்பாடு இன்மையாலும் ஏற்பட்ட தற்காலிக நன்மையைவிட கஷ்டங்களே மிகுந்திருப்பதும் புலப்படும்.

சுகாதாரவழியில் நேர்மையையும் கட்டுப்பாட்டையும் பற்றித் தெரிவிக்கும் பகுதிகளே ஆரோக்கியப்பகுதிகள்; சுகாதார வழிகளைக் கடைப்பிடிப்பதில் சூழ்நிலையோ, அந்தஸ்தோ, செல்வநிலையோ எதுவும் குறிக்கிட விடக்கூடாது. மனமும் உடலும் நோயற்றிருந்தால்தான் நற்பண்புகள் நிலைப்பதற்கு இடமுண்டு. நற்பண்புகள் இல்லாத சமுதாயம் சமுதாயம் எனக் கூறிக்கொள்ளும் வாய்ப்பையே இழந்துவிடும். ஆகவே நோயுற்ற காலத்தில் கிடைக்கவேண்டிய வசதிகளைவிட, நோயற்ற நிலையைப் பாதுகாக்கக்கூடிய சாதனங்களைப் பெருக்குவதும் அவைகளைப் பயன்படுத்தி நல்வாழ்வு வாழ விருப்பத்தை வளர்ப்பதும் தான் இன்றைய அவசியத்தேவை.

"ஆரோக்கியம்" பத்திரிகை இப்பணியிலே இறங்கி பல ஆண்டுகள் பூர்த்தியாகிவிட்டன. அடிக்கடி அவ்வழிகளை நினைவிற்குக் கொணரும் நோக்கத்துடன் இவ்விதழில் நோயற்ற வாழ்விற்கேற்ற சிறந்த நியமங்கள் எவை? என்ற ஒரு கருத்துபற்றிச் சிந்திக்கத் தோன்றியதில் வியப்பில்லை.

நம்நாட்டின் நற்பண்புகளை வளர்க்கக் கையாண்ட உபாயங்களில் கதைகளுக்கு முதல் இடமுண்டு, கதைகள் கற்பனையில் உதித்தவையாயுமிருக்கலாம். முன் வாழ்ந்த பெரியோர்களின் நற்பண்புமிக்க வாழ்க்கைக் குறிப்புகளாகவுமிருக்கலாம். இக்கதைகள் நற்பண்புகளைப்பற்றிய சிந்தனையை மனத்தில் நிறுத்தி, அவைகளைப் பழக்கத்தில் கொணரத் தூண்டிவந்தன; இன்றும் தூண்டி வருகின்றன. ஆகவே சுகாதார வாழ்விற்கான நேர்மை—கட்டுப்பாடு பழக்க வழக்கங்களைச் சுருக்கமாகச் சொல்லும் ஒரு கதையையே இங்கு தந்து நமது நோக்கத்தை நிறைவேற்றிக்கொள்ளுவோம்.

அச்வினி தேவதைகள் எனும் இரட்டையர் தெவர்களுக்கு வைத்தியர். ஆயுர்வேதத்தை இவ்வுலகில் பரப்பிய மஹரிஷி பரத்வாஜரின் குருவான இந்திரனுக்கும் ஆயுர்வேத குரு என்ற பெருமை அவர்களுக்கு உண்டு. வேதத்திலும் புராணங்களிலும் இவர்கள் நிகழ்த்திய பல அற்புத சிகித்ஸைகள் பற்றிக் கூறப்பட்டுள்ளது. ஆரோக்கியத்தை அளிக்கும் தேவதைகள் வரிசைகளில் இருப்பவரானதாலே இந்த இரட்டையருக்கும் இத்தேசத்தில் ஆயுர்வேதத்தின் அடிப்படை உண்மைகள் எவ்வளவுதூரம் அறியப்பட்டுள்ளன என்பதை அறிய அவா ஒரு சமயம் ஏற்பட்டதாம். இருவரும் இரு பறவைகளாக உருமாறி பாரததேசமெங்கும் சுற்றி வந்தனராம். பிரசித்திபெற்ற வைத்தியர்கள் இருப்பிடமெல்லாம் சென்று பார்ப்பதும், அவர்கள் செய்யும் சிகித்ஸை முறைகளைச் சீர்தூக்கிப் பார்ப்பதுமாக இருந்தனர். மனத்திற்குள் திருப்தி ஏற்பட்டது. ஆனாலும் அடிப்படை உண்மைகளைச் சரியே அறிந்துள்ளனரா என்றொரு சந்தேகம் தோன்றியது. செயல் முறையில் அவர்களது பணி சரியே இருந்தாலும் சிகித்ஸையின் லக்ஷ்யம் எது என்பதில் அவர்களது கருத்துச் செல்கிறதா என்று பரீக்ஷித்துப்பார்க்க நினைத்தனர். வைத்தியர்கள் இருக்குமிடத்திற்குச் சமீபத்திலுள்ள மரத்தில் இருந்துகொண்டே வைத்தியர்கள் காதில் விழும்படி கோ(அ)ருக் கோ(அ)ருக் என்று ஒலி எழும்பும் (க: எவன் அருக்-நோயற்றவன்-க: அருக்-கோருக்) பறவையின் குரல் என இதை ஒருவரும் மதிக்கவில்லை ஆனாலும் அவர்கள் இந்தப் பரீக்ஷை முறையை மாற்றாமல் நாடெங்கும் சுற்றிவந்தனர். கேரள தேசத்தில் வெட்டம் (வடபுரம்) என்றோர் ஊர். அங்குள்ள வைத்தியர் வீட்டின் பக்கத்தில் மரத்தில் இருந்து கொண்டு ‘கோருக்’ ‘கோருக்’ என்று சப்தித்தனர். அந்த வைத்யர் இதைக் கேட்டதும் சிறிது திகைத்தார்; ஒலி எங்கிருந்து வந்ததென்பதை ஊகித்துக்கொண்டார். நோயற்றவன் எவன்? நோய்வராமல் இருக்கக் கூடியவன் எவன்? எவ்விதமிருந்தால் நோய் அணுகாது? வைத்யனிடம் கேட்கக்கூடிய மிகச் சிறந்த கேள்வி. சிகித்ஸா சாஸ்திரத்தின் லக்ஷ்யமே நோயற்ற வாழ்வு வாழ வழி அமைத்துக்கொடுப்பதுதானே. இதையே இந்தப் பறவைகளும் கேட்கின்றன. வைத்தியரும் இந்த லக்ஷ்யத்தை உணர்ந்தே சிகித்ஸை புரிபவரானதால் பதிலும் உடனே வந்துவிட்டது.

காலே ஹித மிதபோஜீ க்ருத சங்கிரமண: கிரமேண வாமசய:
அவித்ருத மூத்ரபுரீஷ: ஸ்திரீஷு ஜிதாத்மா ச ஸோருக்.

ஸோருக்:—ஸ: அருக்; அவன்தான் நோயற்றிருக்க முடியும். எவன்? சரியான காலத்தில் தனக்கு ஹிதமானதும் தன் இரைப்பையின் அளவிற்கேற்றபடியும் உள்ள உணவை ஏற்பவனும், சாப்பிட்டதும் தன் சக்தியை உணர்ந்து அதற்கேற்ப நடை கொள்பவனும், இடது புறமாக ஒருக்களித்துப் படுத்துத் தூங்குபவனும், மல மூத்திரங்களின்

இயற்கை வேகங்களை (வேறு அலுவல்களில் ஈடுபடுவதற்கென) அடக்காமல் உரிய காலத்தில் வெளியேற்றுபவனும், சிற்றின்ப விஷயத்தில் தன்னடக்கம் உள்ளவனும்தான் நோயற்றிருப்பான் என்பதே வைத்யர் அளித்த பதில்.

வாழ்க்கை முறையில் மிக முக்கியத்துவம் பெற்ற சில விஷயங்களில் இருக்கவேண்டிய கட்டுப்பாடுகள் அனைத்தையும் தொகுத்துத் தரும் இந்த பதில் அச்வினி தேவதைக்கு மிகவும் பிடித்துவிட்டது. பறவை உருவைவிட்டு இரு சீடர்களாக வேஷம் பூண்டு அந்த வைத்தியருக்கே சிகித்ஸா ரஹஸ்யங்களைக் காண்பித்துக் கடைசியில் சுய உருவைக் காட்டி குரு தக்ஷிணையாக வைத்ய சாஸ்திர நூல் ஒன்றையும் தந்து சென்றனர். இதுதான் கதை.

[அஷ்ட வைத்தியர்கள் என கேரள தேசத்தில் பிரசித்திபெற்ற எட்டு வைத்தியக் குடும்பங்களில் ஒரு குடும்பத்தைப்பற்றிய கதை இது. அந்த வம்சத்தில் தோன்றியவரான பரமேச்வர வைத்தியர் என்பவர் அஷ்டாங்க ஹ்ருதயம் என்ற ஆயுர்வேத நூலுக்கு விரிவான உரை எழுதியுள்ளார்]



From Ayurveda to Modern Medicine

(M. BOROVIK, Moscow)

Over 2,000 years ago the celebrated Greek scientist Hippocrates said that wisdom lay in the ability to comprehend all that was created by nature.

The Soviet psychologist Yuri Nikolayev, Doctor of Medicine, chose these words as a motto for his book entitled *Fasting For Health.*

At first glance, the title of the book may appear a bit unusual. For centuries man has been combating hunger as his most malignant enemy. Till this day, in many parts of the world adults and children die of starvation; they lack essential foods.

However, here is a man of vast experience who claims to bring about complete cure of mental diseases by subjecting them to a course of treatment based on fasting. The professor is never tired of repeating: "He who wants to understand the fundamental principles of my method of treatment must read *Ayurveda.*"

Let us, however, start from the beginning.

As one enters Prof. Nikolayev's apartment in Moscow, one is immediately attracted by three big busts on the bookshelf.

Two of them are easily recognisable:—Leo Tolstoy and Mahatma Gandhi. But the third puzzled me. It turned out to be the bust of Swami Vivekananda.

However, what do these men have to do with the Soviet doctor of medicine? A great deal. Yuri Nikolayev

was born into the family of a village doctor, who adored Leo Tolstoy. Nikolayev, like his father, followed much of Tolstoy's teachings.

For instance, from his early childhood right down to the present day Nikolayev has been a confirmed vegetarian. Moreover, under his influence his wife and children have also taken to vegetarianism.

Vegetarian :—On becoming a vegetarian, the young doctor started taking interest in the literature on food habits. He got some Indian books on the subject, including one on *Ayurveda*.

A thorough study of these books led him to Indian philosophy, and to *Mahatma Gandhi* and *Swami Vivekananda*.

"This is the way India came into my life," said Prof. Nikolayev. "The day I visited that country was one of the happiest in my life."

When Prof. Nikolayev came to India he was already a leading physician in the treatment of mental disorders. Thousands of people whom he had cured kept sending letters to him from all over the Soviet Union.

Prof. Nikolayev was happy to share his experience with his Indian counterparts while always emphasising how much he had gained from reading ancient Indian books on medicine. He pointed out that this basic method of treatment involving total abstinence from food came from *Ayurveda*.

Here is the method developed by Prof. Nikolayev.

On coming to his hospital, a patient first of all undergoes a thorough medical check-up, including an electro-

cardiogram, records of blood-pressure, pulses and weight. Then all the doctors have a talk with the patient jointly to prescribe the length of the period of fasting which usually lasts from 25 to 30 days.

In this manner each patient is psychologically prepared for a period of abstinence from food.

During this period patients are given a daily bath and a thorough massage. Besides, they take a long stroll every day. Equally important is the fact that in the time left after sleep, treatment and walk, patients are encouraged to do something useful (work therapy), They are also seen reading, playing games and even dancing to the tune of music.

Throughout their treatment patients are given nothing except sweetbrier-water, mineral and pure water.

No matter how successful the results of this kind of treatment, Prof. Nikolayev always emphasises that treatment by fasting must necessarily be carried on under careful medical supervision. One should never resort to it on one's own.

During his 25 years of practice Prof Nikolayev has treated over 7,000 cases.

The case histories inevitably bring back the title of Nikolayev's book *Fasting For Health*. Thousands of people who are at present engaged in useful activities owe their health to this man and to *Ayurveda—(Bulletin of the Information Department of the USSR Embassy, 29—4—1974).*



ஆசாரக்கோவை

ஒழுக்கம் பிழையாதவர் அடையும் உறுதி

பிறப்பு நெடுவாழ்க்கை செல்வம் வனப்பு
நிலக்கிழமை மிக்குற்றம் கல்விநோ யின்மை
இலக்கணத்தா லிவ்வெட்டு மெய்துப என்றும்
ஒழுக்கம் பிழையா தவர். (2)

கருத்து - முந்திய கோவையில் கூறப்பட்டுள்ள நன்றியறிதல் பொறுமை முதலிய எட்டுவித ஒழுக்கங்களை - ஸதாசாரங்களை - தவறாமல் எப்பொழுதும் அநுஷ்டானம் செய்து கொண்டிருப்பவர்கள், இம்மையிலும் மறுமையிலும் உறுதியாக அடையும் பயன்கள் எட்டுவிதம்:-

இம்மையில் - நெடுவாழ்க்கை — மனிதரின் ஆயுள்காலம் நூறு வருஷம் என்ற முதுமொழிக்கிணங்க, வெகு நீண்ட காலம் ஜீவித்திருத்தல். செல்வம் — பொருளில்லார்க்கு இவ்வுலகில் இன்பமேது? துன்ப வாழ்வே. இந்த இன்னலுக்கிடமின்றி, பணம் வீடு முதலிய ஸம்பத்துகள். நிலக்கிழமை — பணம் வீடுகளுடன் தன் குடும்பத்தினரின் போஷணைக்கும், சுற்றத்தினர்களுக் கெல்லாம் அளிக்கவும் சௌகரியமாக நிரம்ப செழிப்பான உணவு நிலங்கள். வனப்பு — வசீகரமான உடல் அழகு. கல்வி — வித்யைகள். மிக்கூற்றம் — கற்றறிந்த ஞான விஞ்ஞானங்களை அழகாய் தெளிவுற எடுத்துக்கூறும் மேதை வாக்குத்திறமை. நோயின்மை — கல்வி கற்க, தர்மம் அநுஷ்டிக்க, பொருள் தேட, இன்பம் அநுபவிக்க மிகவும் அத்யாவசியமான, மனதிலும் உடலிலும் எவ்வித நோயுமில்லாத பூர்ண ஆரோக்கியம். பிறப்பு — இப்பிறவியில் எந்த குலத்தில் பாலில் பிறந்திருந்தாலும், தனது சுதர்மத்தை அநுஷ்டித்துக்கொண்டு, முதல் கோவையில் கூறிய ஆசார வித்துக்களைக் கடைப்பிடிப்பவர் இம்மையில் நெடுவாழ்க்கை முதலிய பெருமைகளைப் பெறுவதுடன் மறுபிறவியில் சிறந்த தார்மிக குலத்தில் பிறப்பது உறுதி.

தட்சிணை முதலிய தவறாது நடத்தல்

தக்கணை வேள்வி தவங்கல்வி யிந்நான்கும்
முப்பா லொழுக்கினாற் காத்துய்க்க—உய்க்காக்கால்
எப்பாலு மாகா கெடும். (3)

கருத்து-தக்கணை — தனக்குத் தனிமையில் அல்லது பள்ளிக்கூடங்களில் சிடர்களுக்கு கல்வி கற்பிக்கும் ஆசிரியருக்கு உசிதமான

குருதக்ஷிணையை தவணை காலந்தவறுது அளித்தல். வேள்வி – ஆசிரம வர்ணங்களுக்குரிய ஹோமாதி கருமங்களை முறைப்படி அதற்குரிய காலத்தில் அநுஷ்டித்தல். தவம்—நயனம் முதலிய ஞானக்கருவிகள், கரம் முதலிய கருமக்கருவிகள், இவைகளை ஊக்குவிக்கும் உட்கருவியான மனம் இவைகளை, அதன் போக்கில் போகவிடாதபடிக்கு புத்தியினுல் வசப்படுத்தி, எந்த ஒரு லக்ஷ்யத்தை அடைய விருப்பமோ அதிலேயே, மற்ற எதையும் சிந்தியாமல் சித்தத்தை ஈடுபடுத்துவது தவம். எதையும் நிறைவேற்றவல்லது தவம். கல்வி — வித்தியாப்பியாசம். இந்நான்கினையும், முப்பால் ஒழுக்கினுல் — மனம் வாக்கு சரீரம் மூன்றினுடையவும் சிரத்தை பக்தியுடன், மேலும், முப்பால் ஒழுக்கினுல் — சாஸ்திரமுறைப்படி அறம் பொருள் சிறு-பேரின்பம் இம்மூன்றையும் பெறுவதற்குள்ள நெறிகளினுல் மேலும் முப்பால் அந்தந்த காலந்தவருமலும் சாஸ்திரப்படியும், ஸம்பிரதாயப்படியும், காத்துய்க்க — பாதுகாத்து நடத்துக. (முப்பால் ஒழுக்கினுல் என்ற வாக்கியத்திற்கு மூன்று வரிசையுள்ள மூன்றுவித நெறிகளினுல் என்று பொருளும் பொருந்தும்.)

உய்க்காக்கால் எப்பாலும் ஆகா கெடும் — குருதக்ஷிணை, யாகம், தவம், கல்வி இந்நான்கும் அவைகளுக்குரிய ஒழுக்கங்களுடன் அநுஷ்டிக்கப்பட்டால்தான். இம்மையிலும் மறுமையிலும் நற்பலன் களை அளிக்கும். சாஸ்திரீயமான ஒழுக்க மின்றி, தனக்குத் தோன்று கிறபடி அகந்தையுடன் செய்தால், எப்பாலும் - எவ்வுலகத்தின் கண்ணும் பயனற்றவையாகும். கேடுகளே விளையும்.

2-வது 3-வது கோவைகள் ஒழுக்கத்தின் மகத்துவத்தை உபதேசிப்பவை.



அறிவும் பண்பும்

அறிவுடன் பண்பும் உன்னிடம் இடம் பெறவேண்டும். அறிவு மூளையைச் சேர்ந்தது. பண்பு இதயத்தைச் சார்ந்தது. அறிவுடையார் சிலர். பண்புடையார் மிகச் சிலர். அறிவால் பண்பு அழிந்துவிட இடம் தரக்கூடாது. அறிவுடைய பலரிடம் பண்பைக் காணமுடிவதில்லை. பண்புள்ளவர்களிடம் பெரும்பாலும் அறிவைக் காண்கிறோம். அறிவு நெருப்பைப் போன்றது. பண்பு குளிர்ந்த நீரைப் போன்றது. அறிவை ஆதாரமாகக் கொண்டு பண்பை வளர்க்க முற்பட்டால், பண்பு இடம் பெருது ஆவியாக மறைந்து விடும். பண்பை ஆதாரமாகக் கொண்டு அறிவை வளர்த்துக்கொள். இதமான வெந்நீர்போல் உடலுக்கும் மனத்திற்கும் அமைதி தரும்.

புகை பிடிப்பவர்கட்கு அதிக அளவு வைட்டமின் 'ஸி' தேவை

டாக்டர் எஸ். ராமகிருஷ்ணன், எம்.ஏ., பிஎச்.டி., விசாரத், ரீடர்,
உயிரியல் இரசாயனப் பிரிவு, ஜிப்மர் மருத்துவ உயர்படிப்பு
ஆராய்ச்சி நிறுவனம், பாண்டிச்சேரி-6.

புகை பிடித்தலால், நுரையீரல் புற்றுநோய், விஷவாயுவான கார்பன் மானுக்ஸைட் இரத்தத்துடன் கலத்தல், உறுப்புகளில் காட்மியம் (Cadmium) தங்குதல் முதலிய கேடுகள் ஏற்படுகின்றன. இதைத் தவிர பெரிய தமனிகளின் (arteries) சுவர் தடித்து இரத்தக் குழாயின் உட்பக்கம் குறுகி இரத்த ஓட்டம் தடைபட்டு இருதய நோயும் ஏற்படலாம். இந்த இருதய நோய்க்குக் காரணம் புகை பிடித்தலால் ஏற்படும் வைட்டமின் 'ஸி' குறைவுதான் என்று சமீபத்திய ஆராய்ச்சி கண்டிருக்கிறது. புகை பிடிப்பவர்கள் இரத்தத்திலும் உறுப்புக்களிலும் வழக்கமாக இருக்கவேண்டிய அளவைவிட வைட்டமின் 'ஸி' குறைவாக இருக்கிறது (American Journal of Clinical Nutrition, 1970) லோ என்பவரின் கருத்துப்படி புகை பிடிப்பவர்களில் ஏற்படும் இருதய நோய்க்கு வைட்டமின் 'ஸி' குறைவுதான் மூலகாரணம் (Lancet, ஜூலை 21, 1973, Lancet, பிப்ரவரி 26, 1972).

உடம்பில் நெடுநாளைய வைட்டமின் 'ஸி' குறைவு ஏற்படுமாயின் அதனல் இரத்தத்தில் கொலஸ்டிராலும் (Cholesterol), ஏனைய சில கொழுப்புப் பொருள்களும் (Lipids) அதிகரிக்கின்றன. இவைகள் அதிகரித்தால் சில பெரிய இரத்த நாளங்களின் சுவர்கள் தடித்து குழாய்களின் விட்டம் குறுகும் (atherosclerosis) என்பது மருத்துவர்கள் பல காலமாக அறிந்த உண்மை. உடலில் வைட்டமின் 'ஸி' குறைவாக உள்ளவர்கட்கு அந்த வைட்டமினைக் கொடுத்தால் அவர்கள் இரத்தத்திலுள்ள அதிக அளவு கொலஸ்டிரால் குறைந்துவிடுகிறது. 40 வயதிற்குக் குறைவாக உள்ள சில புகை பிடிப்பவர்கள் இரத்தத்தில் கொலஸ்டிரால் அதிக அளவில் இருக்கிறது.

சோதனைச்சாலையில் உபயோகப்படுத்தப்படும் மிருகங்களுக்கு வேண்டிய அளவு வைட்டமின் 'ஸி' கொடுப்பதால் அவைகட்கு இரத்தக் குழாய் தடிப்பு ஏற்படுவதில்லை என்று ரஷிய ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறுகிருர்கள். மேலும் இரத்தக் குழாய் குறுகி இருதயத்திற்கு இரத்தம் குறைவாகச் செல்லும் Ischaemic Heart Di.ease என்னும் நோய் வைட்டமின் 'ஸி'யை ஒருவர் தகுந்த அளவு உட்கொண்டால் அவருக்கு ஏற்படுகிறதில்லை. லோ என்பவரும் வில்சன் என்பவரும்

நாள்தோறும் நாம் அதிக அளவு வைட்டமின் 'ஸி' உட்கொண்டால் இரத்தம் சிறிது கட்டிப்போய் ஏற்படும் ஒரு நோயும் ஏற்படாது என்கிறார்கள். ஸ்பிட்டில் என்பவரும் இதை உறுதிப்படுத்துகிறார். யார்க்ஷயரில் உள்ள பிண்டர்பீல்ட்ஸ் ஆஸ்பத்திரியில் கடந்த 7 வருடங்களாக ஒவ்வொரு நோயாளிக்கும் தினம் 1 கிராம் வைட்டமின் 'ஸி' வழக்கமாகக் கொடுத்து வருவதால் ஒருவருக்குக்கூட இரத்தம் கட்டி ஏற்படும் deep vein thrombosis ஏற்படவில்லையாம். இருமுறை நோபல் பரிசு பெற்ற Linus Pauling என்பவர், நாம் தினம் 2 முதல் 3 கிராம் வைட்டமின் 'ஸி' உட்கொண்டால் நமக்கு ஜலதோஷம் வராது என்கிறார். இதை வில்சனும் லோவும் சமீபத்தில் ஆமோதித்திருக்கிறார்கள் (Lancet, ஆகஸ்டு 73). இதைத்தவிர வைட்டமின் 'ஸி' புற்றுநோய், சர்க்கரை வியாதி, சில இரத்த சோகைகள், தோல் வியாதிகள் இவைகளைக் குணப்படுத்தவும் உதவலாம் என்று கூறப்படுகிறது. புகை பிடித்தலால் ஏற்படும் 'காட்மியம்' உறுப்புக்களில் தங்குவதை வைடமின் 'ஸி' சரிசெய்கிறது.

இதுவரை நாஷனல் ரிசர்ச் கௌன்சில் (National Research Council) சிபார்சின்படி நாள்தோறும் சுமார் 60 மில்லிகிராம் வைட்டமின் 'ஸி' உட்கொண்டால் போதும் என நாம் நினைத்திருந்தோம். ஆனால் தற்போது பல ஆராய்ச்சியாளர்கள் கருத்துப்படி இந்த அளவு வைட்டமின் 'ஸி' ''ஸ்கர்வி'' என்ற நோயை குணப்படுத்த மட்டும் தான் போதுமாம். இந்த வைட்டமினது ஏனைய நல்ல குணங்கள் நமக்கு ஏற்படவேண்டுமாயின் நாள்தோறும் அதிக அளவு வைட்டமின் 'ஸி' நமக்குத் தேவை. Spittle கருத்துப்படி 1 கிராம்; பாலிங்படி 2 அல்லது 3 கிராம்; டெக்ஸாஸ் பல்கலைக் கழகத்தைச் சேர்ந்த Man Li Yeu - படி 3 கிராமுக்கு அதிகமாகவே பாவிக்கவேண்டும். ஆகவே புகை பிடிக்கும் வழக்கமில்லாதவர்களுக்கே அதிக அளவு வைட்டமின் 'ஸி' தேவை என வற்புறுத்தப்படும் இக்காலத்தில், புகை பிடிப்பவர்கள், அதுவும் புகை பிடிப்பதால் இரத்தத்திலும் உடல் உறுப்புக்களிலும், வைட்டமின் 'ஸி' குறைவு உள்ளவர்கள், அதிக அளவு வைட்டமின் 'ஸி'யை நாள்தோறும் உட்கொள்ளவேண்டும் என்று கூறச் சிறிதும் தேவையில்லை.

மேலும் நாம் ஆஸ்பத்திரிகளிலிருந்து மாத்திரைகள் பெற்றுக் கொண்டு வரும் பலரைக் கவனித்தால் நோயை குணப்படுத்துவதற்கான மாத்திரைகளைவிட வைட்டமின் 'ஸி' மாத்திரைகளையே அதிக அளவில் கொண்டுவருவார்கள். இதற்குக் காரணம் பல நோய்களிலும் காய்ச்சல், ஸ்டெரஸ் (stress) இவைகளிலும் உடலினின்று அதிக அளவு வைட்டமின் 'ஸி'யை இழக்க நேரிடுகிறது. அதைச் சரிக்கட்டவே நோயாளிகள் அதிக அளவு வைட்டமின் 'ஸி' உட்கொள்ள வேண்டும்.

இக்கட்டுரையின் நோக்கம் எல்லோருமே கூடியவரை அதிகப்படி வைட்டமின் 'ஸி' மாத்திரைகளையோ அல்லது வைட்டமின் 'ஸி' உள்ள காய்கறி பழங்களையோ நாள்தோறும் சாப்பிடவேண்டும் என்பதே. அதுவும் குறிப்பாக புகை பிடிப்பவர்கள் மிக விழிப்புடன் இருக்கவேண்டும். புகை பிடிக்காமலே இருப்பது மிக நல்லது. மனதைக் கட்டுப்படுத்த முடியாவிட்டால், புகை பிடிப்பவர்கள் கட்டாயமாக அதிக அளவு வைட்டமின் 'ஸி' சாப்பிடவேண்டும். நாள்தோறும் 2, 3 (500 மில்லிகிராம்) வைட்டமின் 'ஸி' மாத்திரைகள் விழுங்குவது சிரமமில்லாத ஒரு செயல். அல்லது அதிகமாக பச்சைக் காய்கறிகள், கீரைகள், பழங்கள் உட்கொள்ளவேண்டும். அதற்கு காலிப்ளவர், முட்டைக்கோஸ் இவைகள்தான் வாங்கவேண்டும் என்பதில்லை. முருங்கை இலையில், அதே நிறை காலிப்ளவர் அல்லது முட்டைக்கோஸைவிட அதிக அளவு வைட்டமின் 'ஸி' உண்டு. பழங்களில் ஆரஞ்சுப் பழம், டொமாடோ விலை அதிகமாகக் கருதப்பட்டால் ஜனதாப் பழங்கள் என்று கூறப்படும் கொய்யாப்பழங்களை உபயோகிக்கலாம். கொய்யாப்பழங்களில் அதே எடை ஆரஞ்சு, டொமாடோப் பழங்களைவிட அதிக அளவு வைட்டமின் 'ஸி' இருக்கிறது. தவிர நெல்லிக்கனிகளிலும் மிக அதிக அளவில் இந்த வைட்டமின் இருக்கிறது. அதனுல் தானே என்னவோ ஆயுர்வேதத்தில் இந்த ஆமலகத்திற்கு (நெல்லிக்கனிக்கு) மிகச் சிறந்த ஸ்தானம் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. காரணம் தெரிந்தோ தெரியாமலோ நம் முன்னேர்கள் இவைகளை எல்லாம் உட்கொண்டு செல்வத்துட் செல்வமான நோயற்ற வாழ்வுடனும் ஆரோக்கியத்துடனும் திகழ்ந்தார்கள் என்பது கூருமலே விளங்கும்.



பிராத்தனையும் ஒரு சிகித்ஸையே

பிரார்த்தனையும் நம்பிக்கையும் உண்ணும் உணவைப் போல, வெயில் குளிர் முதலியவைகளில் அடிபடுவதைப்போல, நேரிடையாக உடற்கூற்றிலும் செயலிலும் மாறுதல்களை ஏற்படுத்துகிறது. இது மனப்பிரமையல்ல. ஒருவனுக்கு கோபமோ தாபமோ அளவிற்கு மீறி ஏற்படும்போது உடலில் அளவுக்குமீறிப் பித்தம் அதிகமாவதைக் காண்கிறேம். நவீன விஞ்ஞான ரீதியில் ரத்தத்தில் அட்ரினலின் சுரப்பு அதிகமாகிறதென்பர். இதேமாதிரி பிரார்த்தனையும் தெய்வ நம்பிக்கையும் உடலில் கபலக்ஷணமான தைரியத்தை அளித்து பித்த அதிகத்தைக் கட்டுப்படுத்துகின்றன. நவீன விஞ்ஞானரீதியில் அட்ரினலின் சுரப்பு அதிகம் ரத்தத்தில் கலக்காமல் கட்டுப்படுத்துகிறதெனலாம்.

தேன் (மது) - 2

தேனை உற்பத்திசெய்யும் ஈக்களுடைய பேதங்களினுல் தேனில் ஏற்படும் விசேஷங்கள்:—இந்தத் தேன் இந்த ஈக்களினுல் உண்டாக்கப்பட்டது என்று அதன் ரூபத்திலிருந்தும், சுவையிலிருந்தும் பலவிதத் தேனில் பழக்கம் நிரம்ப உள்ளவர்களுக்கு ஓரளவு சுமாராய் கண்டுபிடிக்க முடியும் இதைக் கண்டுபிடிக்க தனி ரசாயன பரீக்ஷை இதுவரையில் ஏற்பட்டிருப்பதாகத் தெரியவில்லை. தேனைச் சேகரிக்கும் தொழிலாளிகளான மலைவாசிகள் இந்தத் தேன் இந்தவித ஈக்களினுல், இந்த புஷ்ப விசேஷங்களிலிருந்து இந்த ருதுவில் சேகரிக்கப்பட்டுள்ளது. இது புதியத் தேன், இது இவ்வளவு காலம் பழகியது என்ற அம்சங்களை தேனைப்பார்த்தும், சுவைத்தும் அநேகமாய் தீர்மானித்து விடுகின்றனர்.

1. **புத்திகா**—எனப்படும் தேனீ உருவத்தில் பெரிது. கருமை-சிவப்பு-மஞ்சள் மூன்றும் கலந்துள்ள—''பிங்கள வர்ணம்'' என்று வழங்கும் நிறமுள்ளது இந்த ஈ மரத்தின் பெரிய பொந்துகளில் வட்டமான பெரிய தேன் அடைகளைக்கட்டும். இது உண்டாக்கியத் தேன்-''பௌத்திகம்'' எனப்படும். நெய்போல் தோற்றமுள்ளது இந்த ஈயின் வாயில் சிறிது விஷமுள்ளது. இது கடித்தால் விஷம். விஷ புஷ்பங்களிலிருந்தும் ரஸத்தை உறிஞ்சுகிறது. அதனுல் இதன் தேன் சாப்பிடுபவனுக்கு தீவ்ர விஷம்போல் கெடுதி செய்யாவிட்டாலும் உஷ்ண வீர்யமாகும். அதிக வறட்சி செய்யும். எரிச்சலுடன் சிறிது மயக்கமும் தரும். குணத்தில் நல்ல லேகனம். குடல் தாது ரக்தநாளங்களில் சேரும் மலத்தையும் பசையடைப்பையும் சுறண்டித்தள்ளிவிடும். வாதரக்தம் நோயிலும், பித்தப்பிரகிருதி சரீரிகளுக்கும் இத்தேன் அபத்தியம். தொந்திரவு அதிகமாகலாம். பொதுவாய் தேன் வகைகளுக்குள் பௌத்திகம் தேன் மட்டமானது. தனியாகச் சாப்பிடத் தக்கதல்ல. மற்றத் தேன்களுடன் கலந்தால் குற்றமிராது.

2. **பிரமரம்**—பிரசித்தமான பெரிய வண்டுப் பூச்சியின் உருவம் நிறம்போல், ஆனுல் வண்டைவிட சிறிதாய் உள்ளத் தேனீ, **பிரமரம்**. பெரிய வண்டும் தேனை உண்டாக்குகிறது. ஆனுல் அதன் அடையோ சிறியது. தேனும் அல்பம். சிறுரக வண்டுத் தேனீதான் பெரிய அடையைக் கட்டுகிறது. அதிக அளவுத் தேனைச் சேகரம் செய்கிறது. இது செய்யும் தேனுக்குப் ''**பிராமரம்**'' என்று பெயர். இதில் பிசுக்கு கனம் அதிகம். மிகுந்த இனிப்புச் சுவை கூடியது. இக்காரணத்தினுல் குரு-ஜீர்ணம் சீக்கிரம் ஆகாது. ஆனுல் நல்ல புஷ்டிகரமானது.

3. **க்ஷௌத்ரா**—எனப்படும் மதுகரம் இரண்டாவது இனம் பிரமரத்தைப் பார்க்கிலும் சிறியது. பழுப்பு செம்பட்டைக் கலந்த கபில

வர்ணங்கொண்டது இதிலிருந்து வரும் மது "க்ஷௌத்ரம்" எனப் படும் இது சீதவீர்யமும் நல்ல லகு குணமும் கூடியது. லேகனசக்தி-நாளங்களை சுத்திசெய்யும் தன்மையும் அதிகம். இதனால் உடலிலுள்ள அதிகக் கொழுப்பை நன்றாய் குறைக்கும்.

4. மக்ஷிகா—மிருகம் என்ற பதம் விலங்கினத்திற்குப் பொதுவான பெயராகவும் விலங்கின் விசேஷமான மானுக்கும் பெயராக இருப்பதுபோலவே, மக்ஷிகா ஈக்கள் அனைத்துக்கும் பொதுப்பெயருடன், குறிப்பிட்ட ஒருவகைத் தேனீக்குப் பெயராக வழங்குகிறது. மக்ஷிகாவின் நிறம்-பிங்களம்-கருமை சிவப்பு மஞ்சள் கலவை, உருவம் மிகச்சிறியது. பெரிய கொசுக்குச் சமானமானது. இதுவும் பெரிய மரப் பொந்துக்களில் அடை பெரிதாகவே கட்டும். இதில் சேரும் தேன் மாக்ஷிகம். தேன் வகைகளுக்குள் மிகவும் லகுவான குணமுள்ளது. தாதுக்கள் சீக்கிரம் லயமாகும். வரட்சி தரக்கூடியதாயினும் மாக்ஷிகத் தேன் மிகவும் சிறந்தது. நற்குணங்களில் சுவாஸகாஸாதி ரோகங்களுக்குச் சிறந்த பத்தியமாகும்.

5. சத்ரிகா—இவ்வினத் தேனீ மஞ்சள் நிறம் எடுப்பாய் காட்டக் கூடியதான பிங்களக் கலவை நிறம். இது குடைபோல் வட்டமாயுள்ள அடையைத்தான் கட்டும். இவ்வினத் தேன் ஹிமாலய வனத்தில் மிக அதிகம். பனி நிறைந்த பிரதேசத்தில் உண்டாவதால், மதுரம் நிறைந்தது. துவர்ப்பில்லாதது. நல்ல குளுமை தரும். ரக்த பித்தம் என்ற அதி உஷ்ணமான கடும் நோய், வெண்குஷ்டம், குடல்கிருமிகள், வெளிவிரணப்பூச்சி, மூத்திர சம்பந்தமான ரோகங்கள் இவைகளில் மிக உயர்ந்த உபயோகமுள்ளது.

6. அர்க்கா (अर्घ्य)—இந்த தேனீக்கு வாயில் கூர்மையான முள்ளுண்டு. சாதாரண வண்டுபோல் உருவம். நிறம் சிறிது மஞ்சள். பெரிய தருக்களில் அதிலும் இலுப்பை மரங்களிலேயே முக்கியமாய் அடை சேர்க்கும். இது கொடுக்கும் தேன் ஆர்க்கியம் (आर्घ्यम्) எனப் படும். இலுப்பைப் பூக்கள் நல்ல இனிப்புள்ளவையாயினும், இவையிலிருந்து சேர்க்கப்படும் தேனில் இனிப்புடன் துவர்ப்பும் கசப்புங்கூட நன்றாய்த் தெரியும். குடலில் ஜீர்ணமாகி பாகத்திலும் உரைப்புச் சுவையை அடைகிறது பொதுவாய் வாயுவை அதிகமாக்கும் கஷாய ரஸம் இதிலிருப்பினும் சரீரத்தில் வாயுவை விருத்திசெய்யும் குணம் கிடையாது. கப-பித்தங்களைக் கண்டித்து நல்ல வலுவைத்தரும். உடலுக்கும், விசேஷமாய் கண்களுக்கும் தேன் சூடாய் இருக்கும்பொழுது சாப்பிடக்கூடாது என்ற பொது விதிக்கு ஆர்க்கியம் தேன் மட்டும் விலக்கு. இதை சூடாயிருக்கும்பொழுதும் சாப்பிடலாம், கெடுதலிராது. சூடாய்த்தான் சாப்பிடவேண்டும் என்பதில்லை. ஆறினாலும் தாராளமாய் சாப்பிடலாம்.

7 **உத்தாலகா**—எனப்படும் தேனீ கபில வர்ணம். சிறிய உருவம். இது புற்றுகளுக்குள்தான் அடை கட்டும். **ஔத்தாலகம்** எனப்படும் இத்தேனில் இனிப்புடன் துவர்ப்பும், உப்புக்கரிப்புச் சுவைகளும் தெளிவாய்த் தெரியும். பாகத்திலும் உரைப்புச்சுவை ஆதலால் உஷ்ணவீர்யம் பித்தத்தைத் தூக்கிவிடும். ஆனால் வாய்க்கு நல்ல உருசியை உண்டாக்கும். கண்டத்தின் குரலைச் சீராக்கும். மேல் பூச்சினாலும் உள்ளே அருந்துவதாலும் தோல் வியாதிகளையும் சில்விஷங்களையும் சமனமாக்கும்.

8. **தளிகா** (दलिका)— இலுப்பை போன்ற சில மரங்களின் மலர்களிலிருந்து மகரந்த ரஸம் தானாகவே ஒழுகி, அம்மரத்தின் தளங்களிலேயே— இலைகளிலேயே சேரும். ஒரு ஜாதித் தேனீ புஷ்பத்திலிருந்து ரஸத்தை உறிஞ்சும் அதிக அலுவலை அகற்றிவிட்டு, இலைகளில் சேர்ந்துள்ள ரஸத்தை அதின் மேலேயே சிறு சிறு அடைகளைக்கட்டி தேனை உற்பத்தியாக்குகிறது. இவ்வகைத் தேனீ கொசுபோல் மிகவும் சிறிய வடிவமுள்ளது. நிறம் கபிலம். மரத்தின் தளத்தில் கட்டுவதால் இத்தேனுக்குத் **தாளம்** (दालम्) என்றே பெயர் வந்தது. இது உடலில் வரட்சி செய்யும். மூத்திர ரோகங்களில் பத்தியமானது. வாந்தி உமட்டலை உடனே சமனம் செய்யும்.

9. **பத்மகா**—இலையில் அடை கட்டும் தேனீக்குத் **தளிகா** என்ற பெயர் வந்ததுபோல, தடாகத்தில் தாமரைப் புஷ்பங்களிலிருந்து மட்டும் மகரந்தத்தைச் சேகரித்து மதுவை உற்பத்தி செய்கிறது ஒரு வகைத் தேனீ. இதற்கு **பத்மகா** என்றும், இது செய்யும் தேனுக்கு **பத்மமது** என்றும் பெயர் கொடுத்துள்ளார்கள். பாரததேசத்தில் காச்மீர பிராந்தியங்களின் பள்ளத்தாக்குகளில் உள்ள நீர்த் தேக்கங்களில் சுயம் உண்டாகும் தாமரைப்பூக்கள் ஏராளம். வேறு எங்கும் அலையாமல் அல்லும் பகலும் இத்தாமரைப்பூக்களிலேயே இருந்து கொண்டு, அருகில் மலைப்பாறைகளில் தேன் அடை கட்டுகின்றன. தாமரைப் புஷ்பங்கள் இரவில் மூடிக்கொள்ளும் பொழுதும் பிரமரங்கள் உள்ளேயே தங்கிவிடுகின்றன என்று பிரசித்தமே. பொதுவாக எல்லா விதத் தேனும் கண்களுக்கு நல்லது. இந்தத் தாமரைப்பூ-தேன் கண் நோய் உள்ளவர்கட்கு கடவுள் அளித்துள்ள வரப்பிரஸாதம். தனியே இதன் வெளி உபயோகத்தினாலேயே கண் வியாதிகள் சொஸ்தமாகின்றன. சொஸ்தர்கள் பிரதிதினம் 2 துளிகள் கண்களில் ஊற்றிக் கொண்டிருந்தால், கருடப்பார்வை சக்தியுண்டாகும் என்று காச்மீர வைத்தியர்கள் புகழுகின்றனர். காச்மீரத்தில் மட்டும் தயாராகும் பத்மமது Kashmiri Lotus Honey என்று டில்லி நகரத்தில் வியாபாரம் செய்யப்படுகிறது. சொற்ப அளவிற்கே விலை மிகவும் அதிகம்.

குறிப்பு—தேனை உற்பத்திசெய்யும் தேனீக்களில் இருக்கும் பலவித வித்யாஸங்கள், அவைகள் உற்பத்திசெய்யும் தேன்களில் தனித்தனி

குணவிசேஷங்கள், உபயோகங்கள், முதலிய வெகு நுட்பங்களைக்கூட, கருவி சாதனம் எதுவுமில்லாத புராதன காலத்தில் ஆயுர்வேத விஞ்ஞானிகள் ஆச்சரியப்படும்படிக் கண்டுபிடித்துக் கையாண்டுவந்தனர் என்பதை வாசகர்களுக்கு ஞாபகப்படுத்துவது மட்டும்தான் இன்றைய சாத்தியமாயுள்ளது. தேனீக்களுடைய வித்தியாசப்படித் தனித்தனி ரகத்தில் தேன் சேகரம் செய்வதே குதிரைக்கொம்பு. உபயோகம் எங்கே! இக்காலத்தில் கிடைப்பதெல்லாம் எவ்விதத் தேனீக்களால் உற்பத்தி செய்யப்பட்டிருக்கிறது என்று பிரிவு சிந்தனையின்றி எல்லாவித எல்லாவித ஈக்களுடையதும் கலந்து ஒரேவகைத் தேன்தான். இவ்விதமானத் தேனும் சுயமாய் வேறுவஸ்து கலப்பிடமின்றிக் கிடைப்பது இந்நாளில் மிகவும் அரிதாகிவிட்டது.

தேன் பரிசோதனை—சுத்தமான சுயத்தேனா? வேறு இனிப்பு வஸ்து கலந்ததா? என்று கண்டுபிடிக்க நவீன ரஸாயன விஞ்ஞானம் கூட பூர்ணமாக சக்தியுள்ளதா என்பது சந்தேகமே. பழங்காலத்தில் தேனில் கலப்படம் செய்ய அநேகமாய் கரும்புச்சாறைக் காய்ச்சித் தேன் பதத்தில் எடுத்து சுயத்தேனுடன் கலந்து விற்பனை செய்தனர். இந்நாளில், சுத்த சுயத்தேனில் நவீன ரஸாயன சாஸ்திரப்படிக்கு என்னென்ன Glucose Fructrose முதலிய மூலப்பொருள்கள் எவ்வளவில் அடங்கியிருக்கின்றனவோ, அவைகளை அதே அளவில் சேர்த்து, செயற்கைத் தேன் (Synthetic Artificial Honey) தயாரித்து, இதில் தேன பதத்தில் காய்ச்சிய கரும்புச்சாறு நிறையக் கலந்து, கொஞ்சம் சுய இயற்கைத் தேனும் கலந்து—சுயத்தேன் என்று பெயர் ஒட்டி விற்கப்படுகிறது. நவீன விஞ்ஞானப்படி இயற்கைச் சுத்தத் தேனில் உள்ள மூலப்பொருள்கள், செயற்கை (Synthetic) தேனிலும் பூர்ணமாய் அடங்கியிருப்பதால், ரஸாயன பரிசோதனையில் செயற்கைத் தேனும் தேறிவிடுகிறது.

ஆதலால் மலைவாசிகளிடமிருந்து தேனைச் சேகரம்செய்து விற்பனை செய்பவர்களில் பாபத்திற்குப் பயந்தவர்களை, நம்பத்தக்கவர்களைக் கண்டுபிடித்து இயற்கைச் சுத்தத் தேன் வாங்கி உபயோகிக்கவேண்டும். சுத்தமான இயற்கைத் தேன் சாப்பிட்டுப் பழகின நாக்கு, விஞ்ஞான செயற்கைக் கலப்படத் தேனையும் கண்டுபிடிக்க வல்லது. விஞ்ஞான முறையின்றி, கரும்புச்சாறு, வெல்லப்பாகு மட்டும் கலக்கப்பட்டத் தேனைப் பிரித்துக் கண்டுபிடிப்பது மிகஎளிது. சோதனை செய்யவேண்டிய தேனை (சுமார் 2 அவுன்ஸ்) இருப்புக்கரண்டியில் இட்டு, இளந்தணலில் காய்ச்சுக. சூடு ஏறஏற அது கனமாக ஆனால், கரும்பு, வெல்லப்பாகு கலந்தது. அதிகமிளகி திரவமானால், கலப்பிடமில்லாத சுயத்தேன். அனலிலிருந்து அகற்றித் திரும்ப நன்கு ஆறஆற மெதுவாய் முதலிலிருந்ததுபோல கனமாகும். மேலும் இயற்கைத்தேன் பனி காலத்தில், நீலகிரி போன்ற சீதள பிரதேசத்திலும் தானாகவே

கனமாகும். அதிகப் பனியில் உறைந்தும் விடும். வெயில் நாளில் தானே இளகிக்கொள்ளும் வெல்லப்பாகு வெயில்காலத்தில் இளகாது. கனத்துக்கொள்ளும்.

ரஸாயன முறைப்படி தயாரித்த செயற்கைத் தேனில் இயற்கைத் தேனில்போல் மூலப்பொருள்களும், நிறமும் ஓரளவு சுவையும் இருக்கலாம். குணங்கள் பூராவாக இருக்கமுடியாது. Synthetic Vitaminsல் செயற்கை ஜீவநீய ஸத்துக்களில் இயற்கை ஸத்துக்களில் போல பூர்ண குணம் கிடையாது என்று நவீன விஞ்ஞானிகளுடையவும் ஸித்தாந்தம்.

தேன் உற்பத்தியாகும் இடம் இரண்டு—தேனீக்களுக்குச் சுவாதீனமான இடம்—பலர் விருக்ஷங்கள் நிறைந்த மலைகள், வனங்கள், தோட்டங்களில் தேனீக்கள், அதனிஷ்டப்படி சுதந்திரமாய் பெரிய—சிறிய அடைகள் கட்டித் தேன் சேகரிக்கின்றன. தோட்டங்களில் தேனடை கட்டுவதற்குத் தகுந்ததாக கூடுகள் அமைத்து, தேனீக்கள் வெளியில் அலைந்து மலர்களிலிருந்து மகரந்தத்தைச் சேகரித்து, மனிதர் கட்டி வைத்துள்ள கூடுகளில் வந்து சேர்ந்து அங்கு அடை கட்டுவது மற்றது. இது தேனீக்களுக்குப் பராதீனமான இடம். இவ்விருவிதமான இடங்களிலிருந்து கிடைக்கும் இருவிதத் தேன்களுக்கும் ருசி குணங்களில் விசேஷ வித்தியாசம் இராது. சுவாதீனமான இடத்தில் சுதந்திரமாய்க் கட்டப்படும் தேனடைகள் மிகவும் பெரியதாகவும் அமையும். தேன் அளவும் அதிகமாய் கிடைக்கும். இந்த அடைகளிலிருந்து தேன் எடுப்பதில், தேனீக்கள் அதிகமாய் கொல்லப்படுகின்றன. மனிதர் கட்டி வைத்தக் கூடுகளின் தேனடைகளிலிருந்து தேன் சேகரிப்பதில் ஈக்கள் கொல்லப்படத் தேவையில்லை. அடை சிறியதாய் இருப்பதால் தேன் அளவு சிறிது அல்பமாகும். ஆயினும் நிரம்பக் கூடுகள் கட்டிவைத்துத் தேன் தயாரிக்கும் தொழிலை அதிகமாய் வளர்ப்பது உத்தமம்.

மேலும், கூடு அடைகளிலிருந்து தேனை மனிதர் சேகரிப்பதில் வெளி அழுக்குச் சேராமல் எடுக்கமுடியும். தெளிவாக இருக்கும் இத் தேனை அப்படியே உபயோகிக்கலாம். காடுகளில் கட்டிய அடையிலிருந்து தேன் எடுப்பதில் வெளி அழுக்கு அதிகமாய்ச் சேர இடமுண்டு, கலங்கியிருக்கும். இதைச் சுத்திசெய்தே உபயோகிக்கவேண்டும்.

சுத்தம் செய்யும் விதம்—தேனை முதலில் மெல்லிய துணியில் வடிகட்டுக. வாயகன்ற பெரிய பாத்திரத்தில் உள்ள சுத்தஜலத்தின் மத்தியில் சிறிய பாத்திரத்தில் வடிகட்டிய தேனைவைத்து, இளந்தீயில் ஜலத்தை நன்றாய் சுடக்காய்ச்சுக. காயும் தேனைத் துடுப்பினால் கிளறுக. தேன்மேல் கிளம்பும் நுரையை மேலாக அரித்து வெளியில் எடுத்துக்கொள்ளுக. நுரை முக்கால் பங்கு எடுக்கப்பட்டதும் அக்கினியிலிருந்து ஜலபாத்திரத்தை இறக்கி, தேன் கொஞ்சம் ஆறியவுடன் திரும்பவும் துணியில் வடிகட்டுக. முற்றிலும் ஆறியபிறகு கண்ணாடி

அல்லது மண்ஜாடிகளில் பத்திரப்படுத்துக. காட்டுத்தேனை அடையி லிருந்து எடுத்து அதிக காலம் கடத்தாமல் சீக்கிரமே சுத்தம்செய்வது உசிதமாகும்.

கால தேசங்களினுல் தேன் குணத்தில் மாறுதல்—அதிகப் பனி குளிர் பருவகாலத்தில் விளைந்து எடுத்தது, ஹிமாலயம், நீலகிரி போன்ற குளிர்நிறைந்த மலைக்காடுகளில் விளைந்தது அடையிலிருந்து அதிக நாட்கள் ஆகாமல் புதிதாக உள்ளத் தேன்களில் குருகுணம் அதிகம், உடலைப் பருமனுக்கும், கபத்தை நன்ருய்க் கண்டிக்காது, மலத்தைக் கட்டாது, சிறிது இளக்கும். இதற்கு நேர் எதிரிடையாக, உஷ்ணகாலம்—தேசங்களில் விளைந்தது, அடையிலிருந்து பல மாஸங் கள் பழகியது ஆன தேன்களில் லகுகுணம் அதிகம், உடல் கொழுப்பு பருமன்களை நன்கு குறைக்கும். தாது நாளங்களின் பசைக்கட்டு அடைப்புக்களைப் போக்கிச் சுத்தம்செய்யும் லேகனகுணம் அதிகம், மலத்தைக் கட்டும் உபயோகிப்பவரின் தேவைக்கு ஏற்றபடி பார்த்து எடுத்துக்கொள்ளவும்.

குறிப்பு—அடையிலிருந்து ஒரு மாஸத்திற்கு உட்பட்டது புதிது. நாளாகாக பழசு. 10 மாஸங்கள் ஆனது நல்ல பழசு. புதிய தேனையும் வெந்நீரில் வைத்துக் காய்ச்சிவிட்டால், அதுவும் பலமாஸங்கள் கடந்த தேனுக்குச் சமானமாகும் குணத்தில். பொதுவாய் எல்லாத் தேனையும் முறைப்படிக் காய்ச்சி உபயோகிப்பது சிலாக்கியம். கூடு அல்லது காட்டிலுள்ள அடையில் நன்கு முற்றுவதற்கு முன்பே இளசாயிருக்கும் போதே எடுக்கப்பட்டத் தேனும், எக்காரணத்திஞலாவது புளித்துப் போன தேனும், மூன்று தோஷங்களையும் செய்யும், மிகக் கெடுதல். எறியவேண்டியது.

தேன் உபயோகிப்பதில் சில விசேஷ விதிகள்—தேன் தரும் புஷ்பங்கள் பலவகையான பரஸ்பரம் மாறுபட்ட விருத்தமான ரஸ வீர்யபாக சக்தி குணங்களை உடையவைகள், மேலும் புத்திகா என்ற ஒருவித தேனீயினுல் உண்டாக்கப்படும் பௌத்திகம் என்ற தேனில் சிறிது விஷாம்சம் கலந்துள்ளது. இந்த பௌத்திகத் தேன் தனியே சாப்பிட்டால் மயக்கம் வரலாம். மற்றவகைத் தேன்களுடன் கலந் துள்ளதாலுல் விஷத்தின் தோஷம் போய்விடும். ஆனுலும் விஷத் திற்கும் சூட்டுக்கும் ரொம்பவும் விரோதமானதால் தேனைச் சுடவைத் தாலும்கூட ஆறுவதற்கு முன்பு, சூடாக இருக்கும்பொழுது ஒரு பொழுதும் சாப்பிடக்கூடாது—முன் ஜாக்கிரதையாய் மேலும் ஜ்வர ஸந்தாபம் அதிகமிருக்கும்பொழுது, உக்கிர வெயில் அடியினுல் (Sun Stroke) தாக்கப்பட்டுள்ள சமயத்தில், கடுங்கோடை வெயில் நேரத்தில் தேன் சாப்பிடுவது நல்லதல்ல மணத்தக்காளி கீரை—காய் சீதவீர்ய மாயினும் அதுடன் ஒன்ருய்ச்சேர்த்து தேன் சாப்பிடக்கூடாது, இந்த சேர்க்கை கெடுதல் செய்யும் தேனை அக்கினியில் காய்ச்சுவதாலும்

தோஷமில்லை ஆறிவிட்டால். உஷ்ண வீர்யமுள்ள இதர திரவியங்களுடன் சேர்ப்பதாலும் தோஷமில்லை. தேன் புஷ்பரஸமயமான அதிஸுகுமாரமான இனிய வஸ்துவானதால் அதைச் சூடாக இருக்கும் பொழுது சாப்பிட்டால்மட்டும் கெடுதல். **ஆர்க்கியம்** என்ற ஒரு வகைத் தேன் மட்டும் சூடாய் உபயோகித்தால் தோஷமில்லை என்று ஆயுர்வேத ஸித்தாந்தம்.

மழைநீர் "காங்கம் அமிருதோபமம்" மிகவும் பரிசுத்தம்தான். ஆனால் மழை ஜலத்துடன் கலந்து தேன் பருகுதல் கெடுதல். இது ஒரு தனி சக்தி விசேஷம். யுக்திக்கு எட்டாதது. நெய்யும் தேனும் மட்டும் ஒரே அளவு பரிமாணத்தில் ஒன்று சேர்த்து சாப்பிடக்கூடாது. இரண்டும் சமான அளவில் இருந்தாலும் பால், பழரஸம், தயிர் முதலிய மற்ற வஸ்துக்களும் கலந்துவிட்டால் கெடுதல் கிஞ்சித்தும் கிடையாது. அநேக லேகியங்களில் நெய், தேன் சம அளவில் சேர்க்கவே உபதேசம்.

சில திரவியங்களில் "**யோக வாஹி**" குணமுண்டு. எந்த குணமுள்ள மருந்துடன் சேர்க்கப்படுகிறதோ அதன் குணத்துடன் ஒத்து அதை அதிகரிக்கச் செய்யும் சக்தியுள்ளவை யோக வாஹிகள். **பாதரஸம்** (Mercury) **நெய்** இக்குணம் உள்ளவை. இக்குணங்கொண்ட பண்டங்களுக்குள் மது யோக வாஹி குணத்தில் மிக உயர்ந்தது. மது வீர்யவிருத்தி புஷ்டிதரும் ரஸாயனங்களுடன் சேர்க்கப்படின் அதன் சக்தியை அதிகப்படுத்தும். மேதஸ்ஸைக் கரைத்து உடல் இளைக்கச் செய்யும் மண்டூரம் குக்குலு முதலியதுடன் சேர்த்தால், இளைப்பைச் சீக்கிரம் செய்யும். ஆஸவம் அரிஷ்டங்களுடன் சேர்த்தால், அவை சிலாக்கியமாய் அமையும். ஆதலால்தான் ஆயுர்வேத வைத்தியர்களால் ஔஷதங்கள் பலதிலும் தேன் சேர்க்கப்படுகிறது.

தனித் தேனுக்கே பத்திய உணவாகவும் மருந்தாகவும் பல வியாதிகளைப் போக்கும் குணங்களுண்டு. செப்டம்பர் ஆரோக்கியம் 196-ம் பக்கத்தில் கூறப்பட்டதுகளுடன் மேலும் ஹிருதயம், புப்புஸம் (Lungs) நயனம், தோல் மூத்திராசயம் இவைகளில் ஏற்படும் வியாதிகள், விக்கல், சுவாஸம், காஸம் க்ஷயம், வாந்தி, அதிசாரம், தண்ணீர் தாகம், விஷசம்பந்தம், அர்சஸ்(மூலம்) ரக்தபித்தம், குடல் விரணங்களில் கிருமிகள் முதலிய ரோகங்களிலும் மது மிகச் சிறந்த உபயோகமுள்ளது. இக்காலத்தில் ஆகாரம் தொழில் மனப்பான்மைகளில் பலவித மாறுதலினால் அதிகமாய் பரவியுள்ள ரத்தக்கொதிப்பு—பிளட்பிரஷர் அதிகம் வியாதியில் தேன் மிகவும் ஹிதமானது. தேன் புளிக்காத கடைந்த மோர், பழரஸம், நெல்லிக்காய் சாறு ஏதாவது ஒன்றுடன் தொடர்ந்து சாப்பிட்டுக்கொண்டிருந்தால், வேறு மருந்து இல்லாமலேயே ரத்தக் கொதிப்பு நோய் சமனமாகிவிடும்.

[தொடரும்]

Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi, and Published by Dr. T. S. Iswaran, L.I.M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti, 27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-620002.

Editor: V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.

Managing Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada.